RISOTERAPIA, CRECIMIENTO PERSONAL Y BUEN HUMOR EN LAS ORGANIZACIONES

15 horas

Objetivos

Al finalizar la acción formativa los/las participantes :

- ❑ Habrán fomentado la comunicación y el contacto físico y relacional, así como el pensamiento positivo, la alegría y el buen humor
- ❑ Habrán experimentado diferentes actividades y juegos grupales que habrán despertado los sentidos, la creatividad, la risa sincera, desencadenando el desbloqueo del cuerpo-mente y la desinhibición de la persona
- ❑ Potenciarán el optimismo en su organización
- ❑ Habrán adquirido los recursos necesarios para recuperar y provocar la sonrisa, a risa, la carcajada sincera, tomando contacto de nuevo con nuestro "niño/a interior" y aprendiendo a escuchar sus necesidades

Contenidos

1. Definiciones: Qué es el humor, la risa y el juego
2. Optimismo versus Pesimismo
3. Beneficios del humor y de juego
4. Juegos de crecimiento personal:
   - De presentación
   - De afirmación
   - De conocimiento
   - De confianza
   - De cooperación
   - De distensión
   - De contacto físico
   - De resolución de conflictos
   - De creatividad
5. Técnicas de relajación y respiración
6. Cuentos y fábulas de crecimiento personal

Docente:

Aitor Gutierrez-Barquín
Psicólogo - Risoterapeuta

Dirigido a:

Prioritariamente personas trabajadoras ocupadas de la CAPV

Curso gratuito subvencionado por HOBETUZ

	Calendario: Octubre 2019 7, 8, 9, 10 y 11		**Lugar de impartición:** IPACE Centro Formación Plaza del Renacimiento nº 9-2ª Planta Of.12 . Vitoria-Gasteiz
	Horario de las sesiones: L-M-X-J-V 17:00h a 20:00h		**Inscripción:** IPACE Tfno. 945 230 996 E-mail: formacion@ipacesl.es

HOBETUZ Fundación Vasca para la Formación Profesional Continua
Lanbide Euskal Enplegu Zerbitzua Servicio Vasco de Empleo
Erakunde autonomiaduna Organismo Autónomo del EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO ENPLEGU ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA DEPARTAMENTO DE EMPLEO Y POLÍTICAS SOCIALES
ipace Psicología Aplicada